

## Escuela de Desarrollo Profesional y Educación Continua

### Evaluación posterior - Ergonomía

1. Algunos de los costos asociados con las lesiones son:

- a. Cirugía
- b. Absentismo
- c. Alta productividad
- d. Rehabilitación
- e. A, B y D

2. Algunos de los factores que contribuyen a las lesiones son:

- a. Falta de ejercicio
- b. Mala nutrición
- c. Falta de sueño
- d. Caminar
- e. A, B y C

3. Un músculo tenso es un músculo tieso

- Verdadero
- Falso

4. Algunos de los factores estresantes más comunes en los lugares de trabajo son:

- a. Levantar
- b. Pintar
- c. Teclear
- d. Todas las anteriores

5. Cuando levantamos un objeto uno debemos:

- a. Mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo.
- b. Mantener su espalda recta cuando se doble
- c. Mantener los pies juntos
- d. A y B

6. Algunos de los desórdenes muscoesqueléticos comunes son:

- a. Lesiones en la espalda
- b. Lesiones en el cuello
- c. Síndrome de túnel carpiano
- d. Todas las anteriores

7. La espalda es la parte del cuerpo más frecuentemente lesionada:

Verdadero

Falso

8. El daño a manos y muñecas es una de las categorías de reclamos de compensación de los trabajadores con más rápido crecimiento

Verdadero

Falso

9. Las condiciones estresantes de los lugares de trabajo se agravan con:

- a. Edad
- b. Condición física
- c. Estrés
- d. Todas las anteriores

10. Entre los dispositivos usados para prevenir Desórdenes Muscoesqueléticos se encuentran:

- a. Soportes de espalda
- b. Muñequeras
- c. Sombreros duros
- d. Envolturas y fundas
- e. A, B y D

11. Algunas de las causas de las lesiones de espalda son:

- a. Levantamiento inapropiado
- b. Peso excesivo
- c. Falta de ejercicio
- d. Todas las anteriores

12. Los soportes de espalda son diseñados para reducir las lesiones de espalda:

Verdadero

Falso

Opcional (Su nombre - Imprima por favor) \_\_\_\_\_